# Sílabo del Curso

# Comunicación Efectiva

## Información General

| | |
|---|---|
| Carrera Profesional | TODAS LAS ESPECIALIDADES. |
| Semestre Académico | I |
| Módulo | I |
| Pre requisito | 0 |
| Créditos | 2 |
| Modalidad | Virtual |

## II. SUMILLA DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

El curso de Comunicación Efectiva pertenece al área curricular de formación general de Experiencias Formativas, Tutoría y Orientación del Estudiante, perteneciente al semestre académico I, modulo I de la carreras profesionales y especialidades en general por ser un curso transversal tiene 2 horas pedagógicas.

El estudiante que culmina el curso contará con la siguiente competencia: Aplica conocimiento del entorno personal y profesional; administra adecuadamente el tiempo, aplicando técnicas y hábitos de estudio asertivos al estilo de aprendizaje personal, identificado en la formulación del análisis foda personal; planificando un proyecto de vida enrumbado al éxito personal y profesional, construida con inteligencia emocional y adecuado control de impulsos. Contando así con un desarrollo integral donde desarrolla capacidades y potencialidades de manera integral en los aspectos personal, laboral y profesional.

## II. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE APRENDIZAJE

| Unidad de aprendizaje | Duración por N° de semanas |
|---|---|
| *CONOCIMIENTO DEL ENTORNO PERSONAL Y PROFESIONAL, LA ADMINISTRACION ADECUADA DEL TIEMPO Y LA AUTOESTIMA* | 1° a 3° semana |
| *TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO, ANALISIS FODA PERSONAL Y ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE* | 4° a 6° semana |
| *PROYECTO DE VIDA. EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL CONTROL DE LOS IMPULSOS* | 7° a 9° semana |
| Recuperación de Sesiones | 10 semana |
| Evaluaciones Finales | 11 semana |
| Evaluaciones Sustitutorias | 12 semana |

## III. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

| **UNIDAD DE APRENDIZAJE I**<br><br>**CONOCIMIENTO DEL ENTORNO PERSONAL Y PROFESIONAL, LA ADMINISTRACION ADECUADA DEL TIEMPO Y LA AUTOESTIMA** |
|---|
| **CAPACIDADES POR DESARROLLAR EN LA UNIDAD**<br>➢ Maneja las características que le permita integrarse de manera efectiva en su entorno académico profesional.<br>➢ Reconoce y aplica una positiva administración del tiempo, organizándolo de manera óptima.<br>➢ Argumenta sobre la importancia de la autoestima en el desarrollo personal, laboral y |

profesional.

| N° DE SEMANA | SESIÓN | CONTENIDO CONCEPTUAL | CONTENIDO PROCEDIMENTAL |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | **Taller de Integración**<br><br>Difusión del Protocolo de Defensoría del estudiante.<br><br>Ficha de Diagnóstico del estudiante virtual: Video Motivacional: "Tierra de Gigantes"<br><br>Evaluación de Orientación Vocacional. | ✓ Identifica los principales principios de convivencia social y académica que intervienen en su formación profesional.<br>✓ Reconoce las normas más importantes que interiorizara como estudiante en su desarrollo académico.<br>✓ Aplica las normas de conducta que lo orientaran como estudiante en su formación profesional y académica |
| 2 | 1 | **El Concepto positivo de mí mismo**<br><br>Responsabilidad y desafío personal: ¿Qué somos? ¿Cómo somos? Y ¿Adónde vamos?<br><br>Dinámica "Dibujos Animados" formación de identidad (lista de unidades de defectos y virtudes)<br><br>Dinámica "lluvia de ideas" ¿Qué es la Autoestima? Trabajo grupal: Frase representativa<br>Consolidación visualización del video "el sí y el no de la autoestima". Escenas de la vida cotidiana.<br>Cierre y renovación del compromiso, de manera opcional se visualiza el video: "El valor de aceptarte"<br>**Foro de la semana 02:** Elabora tres frases motivadoras y describe cómo influyen positivamente en tu vida personal, familiar o académica<br>**INSTRUMENTO: Lista de Cotejo** | ✓ Identifica las características del equilibrio emocional, producto del autoconocimiento y la auto aceptación personal.<br>✓ Reconoce criterios sobre el concepto positivo vinculado al aspecto personal de manera que permita un crecimiento personal de forma sana y saludable<br>✓ Emplea la valoración y la autoestima como pilares del desarrollo personal |
| 3 | 1 | **Organizando mejor mi tiempo**<br><br>La Procrastinación: Conceptos, ejemplos, casos, reflexión sobre el video: "La procrastinación y no morir en el intento" | ✓ Identifica los principales elementos distractores y procrastinadores que no le permiten organizarse de manera adecuada en su vida cotidiana.<br>✓ Reconoce la importancia de una adecuada administración del tiempo para un óptimo manejo del tiempo y su |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | El ciclo de la Procrastinación<br><br>El tiempo el activo más valioso.<br>Como organizar mejor mi tiempo: Uso de aplicaciones virtuales: Todoist, Wunderlits, Google Calendar, Organizadores Visuales y su uso efectivo para organizarnos de manera adecuada.<br>Diferencias entre urgente e importante, como priorizar mis tareas<br>**EVALUACION**: **Aplicativa 01: TRABAJO DE DESARROLLO EN EQUIPO**<br>Leer y discutir en grupo de 05 integrantes dos de los tres casos presentados, organizando el tiempo de los estudiantes en mención en base a un horario productivo (lo urgente y lo importante)<br>**INSTRUMENTO**:<br>Rubrica para evaluar contenidos | influencia positiva en los ámbitos personal, laboral y profesional<br>✓ Aplica estrategias que le permitan elaborar un horario, secuenciando y dosificando correctamente el factor tiempo. |
| **CONTENIDO ACTITUDINAL**<br>✓ Participa de manera activa en la ejecución de las actividades asignadas<br>✓ Se integra al equipo de trabajo para elaborar las actividades asignadas | | | |

UNIDAD DE APRENDIZAJE II

**TECNICAS Y HABITOS DE ESTUDIO, ANALISIS FODA PERSONAL Y ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE**

**CAPACIDADES POR DESARROLLAR EN LA UNIDAD**

- Aplica las técnicas y hábitos de estudio que le permiten optimizar su rendimiento académico.
- Identifica y reconoce los principales elementos componentes del FODA personal, desarrollando estrategias que le permitan potenciar sus capacidades y habilidades, mejorar sus debilidades, para generar una mejor calidad de vida.
- Aplica el estilo de aprendizaje que se relaciona con sus características personales permitiéndole ser un estudiante más eficiente en su rendimiento académico.
- Aplica las principales técnicas y hábitos de estudio, identificando plenamente la estrategia de aprendizaje más acorde a su personalidad, desarrollando y potenciando el autoaprendizaje.

| N° DE SEMANA | SESIÓN | CONTENIDO CONCEPTUAL | CONTENIDO PROCEDIMENTAL |
|---|---|---|---|
| 4 | 1 | **Conociendo Mi Estilo De Aprendizaje** | ✓ Reconoce y describe los estilos de aprendizaje sus semejanzas y diferencias como un factor importante en el éxito académico y profesional del estudiante |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Aprender a Aprender, desarrollo de Estrategias de Aprendizaje<br>Descubriendo el estilo personal de aprendizaje utilizando técnicas y estrategias que favorezcan el aprendizaje, video de reflexión: "Como tener confianza en si mismo"<br>Desarrollo Teórico: Tipos de Aprendizaje: Aprendizaje Visual, Auditivo y Kinestésico | ✓ Identifica los principales estilos de Aprendizaje y su relación con la personalidad del estudiante, seleccionando la más adecuada para su formación académica |
| 5 | 1 | **Superando el miedo a los exámenes a través de Técnicas y Hábitos de Estudio**<br>Temor a los exámenes y evaluaciones, el miedo y la ansiedad y como superarlos<br>¿Por qué la necesidad de estudiar de manera eficaz?, reflexión sobre el éxito en la educación superior, estrategias para estudiar de manera eficaz<br>Aplicación del test de Hábitos de Estudio<br>**EVALUACION: PARCIAL.**<br>**TRABAJO INDIVIDUAL**<br>Desarrolla un texto mediante las técnicas y estrategias de aprendizaje, resaltando las ideas principales, elaborando un resumen con lo resaltado y elaborando un Mapa Mental | ✓ Reconoce los elementos que nos permiten desarrollarnos de manera exitosa en la educación superior<br>✓ Identifica la ansiedad como un factor a superar para rendir adecuadamente en las evaluaciones.<br>✓ Reflexiona sobre el éxito académico y profesional relacionándolo con el esfuerzo y la superación personal. |
| 6 | 1 | **El poder convertir las Debilidades en Fortalezas.**<br>Desarrollo de estrategias personales, laborales y profesionales, perspectiva de futuro.<br>Video de introducción<br>¿Qué es una Matriz FODA?<br>Desarrollo teórico:<br>¿Qué es una fortaleza? ¿Qué es una oportunidad? ¿Qué es una debilidad? ¿Qué es una amenaza? | ✓ Identifica los principales elementos y componentes de un análisis FODA<br>✓ Reconoce las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas como un elemento a tener en cuenta tomando como base la mejora continua<br>✓ Interpreta los aspectos más resaltantes del análisis FODA planteando estrategias de desarrollo y crecimiento personal. |
| **CONTENIDO ACTITUDINAL**<br>✓ Se integra al equipo de trabajo para elaborar las actividades asignadas.<br>✓ Presenta los trabajos asignados en la fecha indicada, mostrando proactividad | | | |

| UNIDAD DE APRENDIZAJE III<br><br>PROYECTO DE VIDA, EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL, LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL COTROL DE LOS IMPULSOS | | | |
|---|---|---|---|
| **CAPACIDADES POR DESARROLLAR EN LA UNIDAD**<br>➢ Aplica los principios de esfuerzo personal y desarrollo cognitivo, la importancia de los valores como el camino hacia el éxito personal y profesional.<br>➢ Diseña un proyecto de vida que le permita ampliar su perspectiva y crecimiento personal con el propósito de cumplir sus objetivos en la vida.<br>➢ Diseña propuestas que le permitan crecer de manera integral en los aspectos personal, laboral y profesional. | | | |
| **N° DE SEMANA** | **SESIÓN** | **CONTENIDO CONCEPTUAL** | **CONTENIDO** |
| 7 | 1 | **¿Por qué necesitamos un proyecto de vida?**<br>El proyecto de vida, el propósito de alcanzar nuestros objetivos y metas en la vida personal laboral y profesional.<br>¿Qué es la Resiliencia?, Resiliencia y Proyecto de Vida, visualización de videos participación de los estudiantes<br>Importancia de un proyecto de Vida, recomendaciones para elaborar nuestro Proyecto de Vida | ✓ Identifica y reconoce la importancia de un proyecto de vida que nos permita secuenciar nuestros objetivos académico profesionales y personales<br>✓ Ordena y secuencia los objetivos a corto, mediano y largo plazo que contribuyan a lograr las expectativas personales y profesionales que forman parte de su proyecto de vida |
| 8 | 1 | **Proyecto de vida, desarrollo y exposición**<br>Hábitos y herramientas que permiten direccionarse hacia la consecución de sus metas y objetivos personales y profesionales<br>Descubriendo tu propósito en la vida, alcanza tu máximo potencial<br>El propósito de vida y el cumplimiento de objetivos y metas personales y profesionales<br>**EVALUACION APLICATIVA 02**: TRABAJO DE DESARROLLO INDIVIDUAL: Exponer su Proyecto de Vida<br>**INSTRUMENTO**: Lista de Cotejo | ✓ Identifica las características y las actitudes personales que predisponen a una persona a alcanzar sus metas en los diferentes ámbitos de su vida<br>✓ Reconoce las características que define claramente a una persona exitosa con la actitud y predisposición al esfuerzo personal y la perseverancia en la idea de lograr los objetivos que hemos planificado en nuestra vida personal y profesional. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | 1 | **La Habilidad de Controlar nuestros Impulsos**<br>¿Qué es el comportamiento impulsivo?, el control de los impulsos, la manera adecuada de dosificar nuestras emociones y estados de animo<br>Estrategias para reducir las reacciones impulsivas, consecuencias del comportamiento impulsivo.<br>Las técnicas de afrontamiento. El Mildfiunnes | ✓ Reconoce los principales elementos constitutivos del carácter y el temperamento.<br>✓ Identifica la forma adecuada de dosificar nuestras emociones para un adecuado equilibrio de la personalidad<br>✓ Elabora estrategias para manejar de manera adecuada la ira y la frustración que nos genere un obstáculo en nuestro desarrollo personal. |
| **CONTENIDO ACTITUDINAL**<br>✓ Se expresa con respeto y empatía hacia las personas.<br>✓ Se integra al equipo de trabajo para elaborar las actividades asignadas. | | | |

## IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

Según el modelo educativo Sise, con un enfoque por competencias se aplicará las siguientes estrategias metodológicas en sus sesiones de aprendizaje:

| Estrategias metodológicas | Fundamentación |
|---|---|
| Autoaprendizaje | A diferencia de la educación en el aula, el autoaprendizaje, con apoyo en las tecnologías de la información y la comunicación, basa su comunicación en el texto escrito, lo cual implica por parte de los estudiantes y de los docentes un importante esfuerzo en la lectura. |
| Proyectos | Acercar una realidad concreta a un ambiente académico por medio de la realización de un proyecto de trabajo. Estimula el desarrollo de habilidades para resolver situaciones reales. |
| Aprendizaje basado en problemas -ABP | Los estudiantes deben trabajar en equipo, sintetizar y construir el conocimiento para resolver los problemas que por lo generalmente han sido tomados de la realidad. |
| Método de casos | Útil para iniciar la discusión de un t em a. Para promover la investigación sobre ciertos contenidos. Se puede plantear un caso para verificar los aprendizajes logrados. Problemas relacionados con tu área de especialidad. |
| Flipped Learning<br><br>(Aula Invertida) | Transferir actividades de aprendizaje fuera del aula para adquirir los conceptos teóricos de los estudiantes, que utilizaran en el tiempo de clase presencial para potenciar procesos de aprendizaje prácticos. Aprenderás haciendo (Learning by Doing) |

## V. EVALUACIÓN:

El instituto superior SISE presenta un modelo educativo que busca medir el desarrollo de las

competencias (conceptuales, procedimentales y actitudinales), por lo tanto, consideramos que la evaluación es una actividad sistemática y continua, centrada en el aprendizaje del estudiante, que lo retroalimenta oportunamente con respecto a sus progresos durante todo el proceso de enseñanza
- aprendizaje y que le permita obtener la nota mínima de trece.

La evaluación es el proceso de obtener, seleccionar y analizar la información de forma continua, para emitir un juicio orientado a la toma de decisiones. La evaluación debe ser concebida como un proceso permanente, acumulativo, preferentemente cualitativa más que cuantitativa, por ello, la evaluación tiene como finalidad la evaluación sumativa y formativa.

Consideramos que la evaluación sumativa permite la valoración de productos, procesos o aprendizajes que se consideran terminados, con el fin de determinar si el resultado es positivo o negativo, si es válido para lo que se esperaba o si no se logró lo deseado, este proceso se cumple en nuestra institución cuando los docentes realizan la evaluación aplicativa, para obtener resultados en el cierre de la sesión de aprendizaje. Se suma a este proceso la evaluación formativa porque nos permite diagnosticar, retroalimentar y posibilitar acciones para el progreso del aprendizaje de los estudiantes.

También sabemos que la retroalimentación es de vital importancia y lo realizamos mediante la aplicación de la meta cognición que nos permite autorregular el propio aprendizaje en el proceso de evaluación mediante las siguientes interrogantes:

¿Qué aprendimos hoy?, ¿Cómo lo aprendimos?, ¿Te fue fácil o difícil?

También los docentes pueden seleccionar diversas técnicas e instrumentos dentro del proceso de evaluación, tales como:

| **Técnicas** | **Instrumentos** |
|---|---|
| Entrevista/Cuestionario/observación | Lista de cotejo, listado de preguntas |
| Análisis de contenido | Ficha para evaluar: trabajos, informes, manuales, monografías, ensayos, análisis de contenido, pruebas escritas, ficha de comprensión de lectura y rúbrica. |
| Mapas/Organizadores de información. | Ficha para evaluar organizadores: conceptuales, mentales, semánticos, esquemas, gráficos. |
| Análisis de producto | Ficha para evaluar: maqueta, boletín, trípticos, esquemas, álbum, fotografías, dípticos, revistas, portafolio virtual. |

## VI. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

| EVALUACIONES | ENFOQUE DE LA UNIDAD DIDÁCTICA | | |
|---|---|---|---|
| | TEÓRICO | PRÁCTICO | MIXTO |
| Evaluación Parcial | 30% | 25% | 40% |
| Evaluación Final | 35% | 30% | 25% |
| Evaluación Aplicativa (PEA) | 35% | 45% | 35% |
| | 100% | 100% | 100% |

## VII. RECURSOS DIDÁCTICOS Y TICS

- Medios: videos, internet, campus virtual, multimedia, software y vínculos relacionados.

- Materiales: sílabo, textos de consulta, separatas, láminas, material concreto y papelógrafos.

## VIII. RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS / BIBLIOGRAFÍA

### 9.1. Bibliografía básica:


- Russek, S. (2012). Cómo lograr el éxito. Editorial Octaedro. Barcelona.
- Moreno, M. (2004). Dificultades Académicas en la Adolescencia. Ediciones Granica S.A. Buenos Aires.
- Sánchez, P. (2014). El reto del estudiante universitario en su proceso de adaptación. Universidad Autónoma. México.
- Goleman, D. (2003). Focus. Editorial Kairós. Universidad Autónoma de México.
- Nuño Cazares R. (2014) Autoestima del Adolescente. Ediciones Paidós. España


### 9.2. Bibliografía de la biblioteca virtual sise.


- Fau Mauricio Enrique (2020) “El gran libro de las Técnicas de Estudio”. Editorial Paidós, España
- John C. Maxwell (2013) “Liderazgo Eficaz, como influir en los demás” Editorial Alfaguara, España
- Goleman Daniel (2004) “La Inteligencia Emocional” Editorial Selecta Fórum. Barcelona
- España.
- Liberio DR. Lair (2004) “Generar Éxito Profesional” Editorial Planeta, colección prácticos, Lima, Perú.
- Talane Medianer (2002) “Coaching para el Éxito” Editorial Urano, Barcelona, España


### 9.3. Bibliografía virtual / direcciones electrónicas


- Dumigg, CH. (2008). El poder de los hábitos. https://www.mentesliberadas.com/2011/06/26/los-10-mejores-habitos-de-estudio-2/

- Sallas, M. (2011). Técnicas de estudio http://prepa8.unam.mx/academia/pit/Habitos%20de%20estudio.pdf

- Sallas, M (2013) Estrategias y hábitos de estudio https://www.metaaprendizaje.net/habitos-de-estudio/

- Centro de referencia para la Equidad y la Innovación (2019) https://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/